

## **Eine Sutta/ Lehrrede erfassen**

- viele Suttas lesen, viel in den Suttas schmökern
- je mehr ich lese, desto mehr fange ich an danach zu leben,
- je mehr ich mein Herz öffne, die Suttas mir also zu Herzen nehme, desto mehr beginne ich zu denken wie in den Suttas – also weise!!!

### **1. Lieblingsutta wählen von denen, die ich schon gelesen habe**

- ganz nach persönlichen Gesichtspunkten
- eine Sutta, die mich jetzt berührt, wichtig ist, mir etwas sagt....

#### **oder:**

- die "eine" Sutta, die ich mit auf die Insel oder ins Gefängnis nehmen würde, wenn nur eine erlaubt wäre

### **2. Sutta sich selbst 4 bis 5mal laut vorlesen**

- mit erhobenem Herzen, als würde der Buddha anwesend sein (sei also kreativ ....)

### **3. Umstrukturieren einer Sutta**

- den Text in Strophenform bringen, Rhythmus sollte beim lauten Lesen bereits festgestellt sein
- Sutta in den PC schreiben oder per Hand in persönlicher Schönschrift
- Wiederholungen markieren
- Refrain herausarbeiten
- die Anweisungen des Buddha, des Lehrenden markieren
- wer auswendig lernt, sollte beachten gut merkbare Worte beim umstrukturieren untereinander zu stellen

### **4. Lernen**

- laut lesen: 50-100mal zügig, deutlich
- erst die Wiederholungen im Text lernen - auswendig etwa 50 mal sprechen
- dann die Abschnitte davor und danach lernen
- dann schwer merkbare Abschnitte lernen
- Anfang, Ende lernen
- die ganze gelernte Sutta laut rezitieren, 5 bis 10mal am Tag, insgesamt ca. 100mal rezitieren

Zu Beginn muss man noch etwas Energie und Anstrengung aufbringen, dann fließt langsam Kraft und das Herz füllt sich mit Freude über die Schönheit der Lehre.

Suttas werden interessant, wenn ich Querverbindungen herstellen kann, Definitionen immer wieder erscheinen und mir die Mönche, Nonnen, Haushälter nach und nach vertraut werden.

Es ist gut und hilfreich einen ganz persönlichen Zugang zu finden, sich an Gleichnisse zu erinnern, Geschichten, Randbegebenheiten oder herauszufinden, was der Buddha in ganz konkreten Situationen gewertschätzt oder auch missbilligt hat.

**Sutten, die Lehre des Buddha unbedingt mit dem Herzen ergreifen!**